

# さくせすふる えいじんぐ

社会福祉法人 至誠学舎東京

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800 FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

第43号 (平成26年新春号)

発行日 平成26年2月1日

吉祥寺ナーシングホーム (特養)

## 吉祥寺ナーシングホームのお正月

明けましておめでと  
うございます。新年を  
迎え早一ヶ月が経ちました  
が、今回はナーシングホーム  
(特養)のお正月の風景をご  
紹介致します。



### 元旦祭

まずは元旦、皆様が食堂に  
集まって新年の顔合わせで  
す。ホーム長の挨拶から始ま  
り、ご利用者、職員と順番に  
今年の抱負を発表しました。  
「風邪を引かずに健康に過ご  
す」「歌を磨く」など様々で  
したが、何よりも健康が一番



武蔵野市最高齢のご利用者です！

のようです。今年107歳に  
なる、武蔵野市内で最高齢の  
ご利用者も元気にお正月を迎  
え、皆で新たな年の始  
まりを祝いました。



### 羽根つき

元旦祭の午後は毎年恒例の  
「羽根つき」を楽しみます。  
ご利用者は羽子板と羽根を手  
に取り、昔を懐かし  
むことしきりでした。

職員は、負けたら墨で顔に  
落書きというルールですか  
ら、この時とばかり本気の勝  
負です。しかしながらラリ  
ー

は続か  
ず、あつ  
と言う間  
に顔は墨  
だらけ。  
書いたご  
利用者  
も、書か



れた職員も、墨で染まった顔  
を見て初笑いのひとつきを過  
ごすことができました。

### 書き初め

2日には書き初めを行いま  
した。筆を持つ表情は真剣そ  
のもの、年を重ねた味わいと  
趣のある作品が出来上がりま  
した。



今年もナーシングホームで  
はいろいろな催しを計画し、  
皆さんが楽しく過ごせる工夫  
をしていきたいと思っ  
ます。よろしくお願  
い致します。



デイサービスは夢の舞台♪

デイサービスの職員は、日舞・マジック・オカリナ・物まね・バルーンアート・ハンドベル・ダンス：など、日々自主練習に励み、イベントなどことある毎に芸を披露してご利用者の皆様に楽しんでいただいています。つまり、職員にとって、デイサービスは自分達の発表の場でもあるのです。



デイサービスの芸達者N職員！

南京玉すだれも  
お手のもの



デイサービスの芸達者たち  
ハンドベルの演奏

不思議なことに、ご利用者の中から「いつかデイサービスで何かを披露したい」「何かの役を演じてみたい」との声が多く聞かれるようになってきました。  
「それならば、みなさんの夢を実現させよう！」職員がお互いに案を出し合いました。

夢の舞台その1  
寸劇 金色夜叉



確か、ボランティアさんから「金色夜叉」の自作の衣装や小道具をいただいたものが



貫一お宮 1組目はご利用者同士  
お月様も出て来て良いムードです♪

ある！あの名場面の貫一・お宮を皆さんに演じてもらおうではないか、という事になりました。皆さんの内に秘めた「何かをやってみよう！」という思いを実現できるかも：やってみると、想像していた以上に楽しい舞台になりました。短い場面ではありますが、毎回ぶっつけ本番の舞台。時には職員とご利用者、時にはご利用者同士で（男性

同士の組も笑いを呼んでいました）：既に何組かの貫一お宮が誕生していますが、それぞれに個性的です。



貫一お宮 2組目  
おや？気づけば男性同士！？

配役は、その日ごとに職員が考えてご本人にお願いします。「いいよ。やってみよう」と、快く引き受けてくださる方が多いことに驚きました。さあ、夢の舞台が始まります！  
月夜の晩、ダイヤモンドに目がくらんだお宮を貫一が蹴る場面。職員が舞台後方で月と松を持ち、小豆の入った箱を揺らして波の音を立てて盛り上げます。





貫一お宮 3組目  
ご利用者と職員による夢のコラボレーションです！

「貫一さん、ねえ話を聞いて」  
「お宮、ダイヤモンドに目がくらんだか！え〜いっ！」このセリフから芝居がスタート。貫一役の方の蹴り方（も

ちろん蹴るマネ）もそれぞれです。蹴った後にお宮さんの頭を「いい子いい子」と撫でてくれた優しい貫一さんもしれば、蹴られても何故か笑顔：髭の生えたひょうきんなお宮さんもいました。

ぶっつけ本番の舞台はちよつと難しいかな…と思っていたものの、皆さんすっかり役になりきってイキイキと楽しんで演じていました。

そのバイタリティーに職員も拍手喝采です。「楽しみたい！」「やってみたい！」という気持ちに年齢制限は無いということを教えていただきました。

## 夢の舞台その2 職員による漫才



すると今度は、職員の中から何か新しいことに挑戦したいという気持ち湧いてきました。「お正月に漫才ってどうかしら？今まで挑戦したことないし、皆さんお好きなん



名コンビの誕生！  
これを期に恒例となるか？！？

じゃない？」とW職員が芸達者なN職員に相談。すると、「台本なら作れると思うよ」と2日後には漫才の台本を作ってくれました。お正月にちなんだ面白いネタで、歌も入ります。年末・年始に2人それぞれネタを覚え、リハーサルなしのぶっつけ本番の舞台に挑戦することとなりました。

初漫才とあって、舞台前はとても緊張していたN職員とW職員でしたが、ご利用者と職員から「良かったよ〜！うまいじゃない！」とお褒めの言葉もいただきました。初歌も歌い、初漫才は大成功！みんなで笑い、とても楽しい時

間を過ごすことができました。次は、ご利用者にも参加して頂ける「参加型の漫才」もやってみたいと考えています。  
今年も、心の底から「楽しかった！」と笑顔で帰って頂けるデイサービスを目指し、今後も頑張ってまいりますよ〜！



ぶっつけ本番でしたがなかなかの仕上がり！  
ご利用者にも大好評でした♪

# 年末年始の風景

寒さの厳しい2月になりました。みなさん、お正月はどのように過ごされましたか？今号はいつもと少し趣旨を変え、職員の年末年始の過ごし方を聞いてみました。

## I 職員

主人が年末から単身で帰省。

大晦日はウキウキ気分で「おふるの王様」へ。

一年のアカを落とそうと、サウナ、

岩盤浴とはしごし

て、身も心もサッパリ。いい気分でお正月を迎えました。



## S 職員

大晦日に行われたロックフェスティバルに行ってきました。ちょうど年



イラスト vectorlady

越しの時間に大ファンのバンドが演奏していたので、大興奮。きつと今年は最高の一年になるに違いない！

## U 職員

大晦日は

ホームで当直勤務でした。

7時出勤の早

番職員と一緒に初日の出を見ました。夕方は寝ぼけ眼で実家へ行き、「厄年だから」

と、お守りをもらいました。30代2回目の厄年。お守りに期待しています。



## K 職員

元旦は赤い

大きな鳥居が目印の東伏見稲荷神社へ初詣に行きました。

参拝や屋台に並ぶ列が青梅街道



までずらりと・・・。私は毎年破魔矢を購入しています。お参り後に飲むお酒は格別です。

## F 職員

大晦日は実家に帰り、夕

方には家族と

一緒に年越しソバを食べました。年が明けて初詣。33歳の厄年なので、厄除けのお守り

を買おうとお金を払って帰ろうとしたら、「お客様」と

巫女さんに呼び止められました。はい、お守り受け取って

いませんでした・・・。5色のパステルカラーのお守りで

可愛いですよ。



## H 職員

年越しは家

族の希望でスカイツリー

へ。いやいや、同じ考えの人がたくさんいた

のですね。人が多すぎて展望台に登るところではなく、下



からスカイツリーを見上げて帰ってきました。首都高がガラガラに空いていたのが幸いです。

## K 職員

家族4人で

深大寺へ初詣。恒例のお

みくじを引いたら、家族3

人が凶でした。深大寺のおみくじ

は大吉〜凶まで7段階あるのです、うちの家族ってス

ゴイ！！ちなみに、私だけ大吉でした。



みなさん、それぞれのお正月風景ですね。

ちなみに、今年の抱負をたずねると「健康第一」を上げる職員がたくさんいました。何をするにも健康が基本ですね。みなさんも体調を崩さないように気をつけてくださいね！！



## 皆さんも何か見つけてみませんか？ シリーズ介護者教室



吉祥寺ナーシングホーム在宅介護支援センターでは、『シリーズ介護者教室』として、定期的に介護者教室を開催し、地域の皆様に向けて情報を発信しています。

●介護技術や高齢者に多い病気についてなどを伝える。

●介護を経験した方に「大変だったこと」や「楽しかったこと」などを話してもらおう場を設ける。このような様々な形で多くの参加者と一緒に「介護」について取り組んでいます。

先般、介護を経験された方に話しをして頂き、皆さんと一緒に考える会を開催しました。

介護と一言でいいますが、十人十色で、これだという答えはありません。

今回は認知症を有していた方の介護の話でしたが、試

行錯誤しながらの対応という大変さと共に、その時の経験が介護者にとって力になったとの話しもありました。経験談を受けて参加者の方が、「こんな対応をしている」などの活発な意見交換も行われています。「話しを聞いてよかった」「自分だけで抱えるより、こうして皆さんと話すだけでも少し楽になった」など多くの意見も頂きました。

改めて、介護者の思いを伝えることやその思いを分かってもらえる場の大切さを知るとともに、情報を求めていることも知り、これからも発信していく重要性を再認識したところです。

下の写真は、老人ホームについての講演会の一場面です。過去には、足腰の病気というところで整形外科の医師を招き、講演して頂きました。

専門家を招いての講演会も情報を得るには最適なことだと考えています。

今後も『シリーズ介護者教室』に期待して頂き、多くの方に定期的に参加してもらいながら、皆さんと一緒に会をつくっていけたらと考えています。

### 認知症相談会のお知らせ



認知症についての疑問や質問、どのように接したらいいの？など経験豊富なベテランの専門相談員がお答えします。(無料)

#### ◆問い合わせ◆

吉祥寺ナーシングホーム  
在宅介護支援センター  
0422-20-0847

#### ◆その他の2月相談◆

○市役所

平成26年2月13日(木)  
0422-60-1846

○ゆとりえ

宅介護支援センター  
平成26年2月5日(水)  
0422-72-0313

※相談時間は上記と同様。

お気軽にご相談ください！



整形外科医師による  
足腰の病気についての講演会

## お雑煮紹介



お正月といえればお雑煮です。雑煮は元来、武家社会における料理であり、野戦料理だったのではないかと考えられる説もあります。武家社会において礼儀化し、一般庶民に普及したものとみられています。地域によって、出汁も餅も具材も大きく異なりますが、それぞれの美味しさがあります。

特に西日本出身のご利用者は毎年楽しみにされています。白味噌と西京味噌を使っています。味付けに使ってコクのある味付けになっています。具材は海老、大根、人参、ほうれん草など、花麩で彩もいっそう華やかに仕上げました。

## 京風雑煮

吉祥寺ホームでは様々な出身地のご利用者に合わせて、元旦からの3日間、日替わりのお雑煮を用意します。



## 吉祥雑煮

かつおと昆布のだしを使い、醤油ベースで仕上げた汁。具材は鶏ささみ、大根、人参、結びみづ葉、ゆず



## 東北風雑煮

鶏肉、大根、油揚げ、小松菜が入り、醤油味の汁でいただきます。鶴の形に型抜きし

た人参を飾って、お正月らしさを演出しました。どのお雑煮も、見た目でも楽しんで頂くためにひと工夫は欠かせません。



## 七草粥

おせち料理も、3日間楽しんで頂けたでしょうか。ご利用者から「美味しかったですよ！また来年もよろしくね」「こんなご馳走、いつから準備したの？」「毎年楽しみ！」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。その言葉を励みに今年も食事サービス職員一同頑張っております。

1月7日は七草粥を食べる日です。皆さん7つすべてご存じですか？ご利用者の方が詳しいかも知れませんね！正解はセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。七草粥を食べる由来は、無病息災の祈願や正月祝いの食事で弱った胃を休めるなど諸説あるようですが、体の温まるお粥は消化も良く理に叶った食べ物ですね。今年も皆様にとって良い一年になりますように。

春の七草



七草粥にあわせた献立は秋刀魚の塩焼きと茶碗蒸し

### サポーターさんとなって

毎年ボランティアさん対象にサポーター研修の講座を開催しています。お一人おひとり違う認知症高齢者の方に個別に寄り添い、ご利用者のニーズを探りながらプログラム活動を進めます。また高齢者福祉の現況を理解したうえで作業に勤しむ活動は、施設内でも評価を高めています。

ステップアップ編でさらにボランティア力をつけ、一市民として地域の高齢者福祉をリードするサポーターさんの姿にも尊敬と感謝の気持ちを禁じ得ません。来年度の研修は4月頃募集する予定です。

平成26年1月23日開催  
サポーター研修の様子



認知症高齢者の想いを探る

### 楽しく学ぶバス研修

平成25年11月29日(金)にボランティアバス研修を開催しました。今年のテーマは、①介護ロボットに見る未来②運河ルネッサンス(運河とセツルメント)③都指定有形文化財に触れる、でした。

参加されたボランティアさんから感想を寄せて頂きました。

.....  
日本が誇る最先端のロボット技術が、パロ君やアシモ君を通して 素人の私達にも親しみやすい形で、身近になって来ている事を学ぶ事が出来ました。

ハイテク体験の後には運河沿いのレストランでのランチ。そして、目黒雅叙園、階段を一段上がる毎に、それまでの、テクノロジーの世界から、和のこころの世界へと一歩一歩誘われて行く感じがとても良かったです。



日本の技術も然ることながら、それらを支える柱であるう精神性をも再認識させられました。

.....  
(ボランティア上間さん)

先日のバス研修、楽しかったです。東京は広いですね。そして、魅力的な場所がた

### 震災地にさくらの木を寄贈しました

冬期チャリティバザーを今年初めて開催しました。売上はさくら並木ネットワークへ寄付しました。  
「一〇〇年後にTUNAMIを伝えるために」というコンセプトに共感し、売上を寄贈することで震災地への想いを風化させまいという気持ちからです。ご協力ありがとうございました。



毛糸作品を作成して下さった  
伊丹さん

バザー開催で中心となった  
繕い物ボランティアさん  
松田さん、藤縄さん  
橋本さん、土田さん



ボールも蹴れるよ  
(撮影 ポラ渡辺さん)

さんありますね。ランチをしたお店の運河沿い、また今度ゆつくりウォーキングしたいです。  
(ボランティア栗原さん)

## 吉祥寺ホーム感染症対策強化中！



感染性胃腸炎・インフルエンザ等の感染症が流行する季節になりました。感染症に對する予防対策は万全でしょうか？



吉祥寺ホームでは昨年末に施設内で感染性胃腸炎と思われる感染症が発生し、一部のご利用者と職員に症状がみられました。それに伴い、デイサービスセンター・地域開放喫茶わだん苑・ナーシングホームショートステイの休業やご利用者との面会の制限等、大変ご迷惑をお掛け致しました。幸い大規模な感染症の蔓延は防ぐことができ、短期間で収束となりました。今後まだまだ流行期は続きますので予防対策の強化を図っていきます。

まず防止策として、手洗い・うがいの実施を職員のみならず、来訪者の方にもお願

いしております。また、感染症の症状が見られる方には施設内への立ち入りをご遠慮いただいております。玄関にアルコールとマスクが準備されておりますので、施設に入る際はこちらをご利用いただけますようよろしくお願い致します。



## 永年勤続表彰式

平成25年12月2日(月)に、毎年恒例の永年勤続表彰式がとり行われました。今年度は勤続40年の職員をはじめに、20年、15年、10年、5年と合わせて24名の職員が表彰されました。長くホームの仕事に従事している職員をねぎらい、毎年創立記念日に表彰式を行っています。



## 吉祥寺ホーム開設20周年を記念して特集号発行

おかげさまで、私ども吉祥寺ホームは平成26年12月1日に創設20周年を迎えます。節目にあたり、新たな決意のもと、誠心誠意努力してまいります。

記念として、ささやかですが次号より4号に渡りこの「さくせすふるえいじん」ぐ創設20周年記念特集ページ

「ジ」を企画することになりました。関係者の20周年への寄稿や懐かしい写真コーナー、ご利用者のインタビューなどの企画を予定しております。お楽しみに！



## 編集後記

お正月も過ぎて1ヶ月が経とうとしていますが、お正月太りしてしまつたからだか元に戻らず大変なのは私だけでしょうか…。年末年始においしいものをたくさん食べる割には、家でゴロゴロしていることが多く、気付くとお正月太りになっていたという方も多いのでは…。

そこで、そんな身体を簡単な方法でリセットしましょう！おススメは高温反復浴！

- ① 少し熱めのお湯で全身浴
- (首から下まで) 3分
- ② 5分の休憩(頭か体を洗う)
- ③ また3分全身浴
- ④ 5分の休憩(頭か体を洗う)
- ⑤ 3分全身浴を繰り返す。

簡単ですが、10分間で約80kcalの消費カロリー。これは10分間ジョギングをしたのと同じ消費カロリーとなるそうです。是非お試しください！私にも挑戦してみます！！

